

Утверждено:
Приказом МБДОУ «Детский сад № 22»
г. Чебоксары
от 31.08.2026 № 154

Меню приготавливаемых блюд с 12 часовым пребыванием в ДОУ

Наименование блюд	1-3 года					3-7 лет				
10 ДЕНЬ Вторая неделя, Пятница	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150	4,3	5,32	16,6	127,4	180	4,96	6,34	18,62	146,77
Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	200	1,5	2,16	4,29	41,63
Батон с маслом	30/5	2,31	4,99	14,05	116,57	40/5	3,08	5,14	18,72	122,81
Итого за завтрак	365	8,05	12,42	34,86	284,66	425	9,54	13,64	41,63	311,21
Второй завтрак										
Ряженка	150	4,19	6	6,3	94,5	180	5,04	7,2	7,56	113,4
Итого за второй завтрак	150	4,19	6	6,3	94,5	180	5,04	7,2	7,56	113,4
Обед										
Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	50	0,6	2,54	4,05	40,52
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	200	4,28	6,59	16,6	142,65
Запеканка картофельная с мясом, с томатным соусом	130/20	13,15	10,3	23,85	234,93	150/20	17,42	12,72	32,07	304,55
Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	12,22	48,56	200	0,09	0,09	14,93	58,71
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Итого за обед	530	20,77	18,12	70,5	514,59	670	25,69	22,54	84,75	629,13
Уплотненный полдник										
Сырники из творога	130	17,36	5,03	20,56	270,33	150	22,78	5,63	22,57	329,81
Сладкий соус	15	0,55	0,015	7,46	29,76	20	0,7	0032	8,42	34,52
Чай с соком	150	0,15	0,03	10,46	42,16	200	0,17	-	18,38	72,48
Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8	40	3,04	1,02	18,68	85,44
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	100	0,4	0,4	9,8	42
Итого за упл. полдник	410	19,94	6,005	57,97	434,95	510	27,09	7,082	77,85	564,25
Итого за день	1455	52,95	42,54 5	169,63	1328,7	1785	67,36	50,46 2	211,79	1617,99